

Régimen Astringente Especial

LUNES

01

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

MARTES

02

- Puré de zanahoria
- Palometa al horno
- Yogur natural sin azúcar

MIÉRCOLES

03

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

JUEVES

04

- Puré de zanahoria
- Palometa al horno
- Yogur natural sin azúcar

VIERNES

05

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

08

09

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

10

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

11

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

12

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

15

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

16

- Puré de zanahoria
- Bacalao al horno
- Yogur natural sin azúcar

17

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

18

- Puré de zanahoria
- Filete de merluza al horno
- Yogur natural sin azúcar

19

- Arroz blanco
- Muslo de pollo cocido
- Yogur natural sin azúcar

22

23

24

25

26

29

30

31





www.compromisolocal.com

SUGERENCIAS PARA CENAS:



ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA

SUGERENCIA PARA LA CENA

Arroz, pasta, patata o legumbre	→	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	→	Arroz, pasta o patata
Carnes	→	Pescados o huevo
Pescados	→	Carne o huevo
Huevo	→	Pescado o carne
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

*LOCAL responsable
agroecología RICO saludable
trabajamos en valores que nos hacen mejores*

Colaboramos con tu colegio para integrar el comedor en los objetivos educativos idóneos para niños y niñas. Con programas adaptados a cada edad trabajamos para que el alumnado adquiera buenos hábitos de comportamiento, aprenda a comer y entienda la importancia de una correcta alimentación.

También abrimos ventanas para que alumnos y alumnas crezcan en información y responsabilidad en distintos campos de conocimiento.

